

Vélo en famille

Tenez-vous bien la route ?

été 2005

Offert par AGF

Prudence mag

Le magazine pour assurer sur la route

Tous les détails
qui font les grandes
vacances



www.preventionroutiere.asso.fr



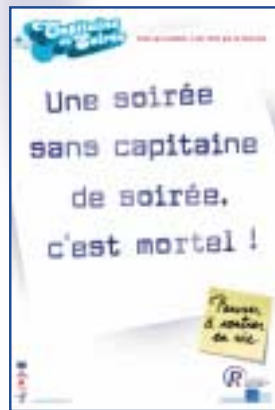
www.agf.fr

Pour que La Prévention Routière continue à préserver des vies, soutenez La Prévention Routière

La Prévention Routière multiplie ses actions en direction des jeunes

Les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les 15-25 ans.

C'est pourquoi La Prévention Routière a renforcé en 2004 ses actions auprès des jeunes :



- **1 600 000 enfants et adolescents** ont bénéficié d'exercices de circulation et d'analyse du danger routier sur plus de 600 pistes d'éducation routière ;
- **20 000 kits pédagogiques** ont été distribués aux enseignants des collèges et lycées ;
- organisée dans toute la France, **l'opération « Capitaine de soirée »** a incité des centaines de milliers de jeunes à désigner parmi eux, avant de sortir, celui qui ne boit pas et raccompagne les autres en toute sécurité.

L'association milite également auprès des pouvoirs publics pour qu'une heure par mois d'éducation routière soit dispensée de la maternelle à la terminale.

Vous aussi, participez activement à ce combat pour la vie

Association reconnue d'utilité publique, La Prévention Routière n'a d'autres moyens pour agir que le soutien de ses 220 000 adhérents et donateurs, particuliers ou entreprises. C'est donc grâce à vous qu'elle mène ses actions et qu'elle agit pour diminuer le nombre de victimes de la route.



En savoir plus et aider La Prévention Routière :

www.preventionroutiere.asso.fr



Le magazine pour assurer sur la route

Prudence mag 3X

Sommaire

- 04 x La préparation du véhicule
- 05 x La ceinture de sécurité
- 06 x Le temps du voyage
- 10 x Reconnaître les panneaux de signalisation
- 11 x Le jeu des 7 erreurs
- 12 x Vélo : randonnée en famille
- 14 x Vacances en Europe



Comme plusieurs millions d'automobilistes cet été, vous allez prendre la route des vacances. De longs trajets en perspective qu'il va falloir préparer, histoire de voyager dans des conditions favorables. Car souvent pressé d'arriver, fatigué de vos longs mois de travail, stressé par le nombre de kilomètres qui vous attendent et les embouteillages prévisibles, vous risquez de négliger certains points de sécurité. Afin de vous aider à organiser ce grand départ en famille, AGF et La Prévention Routière se sont associés et vous offrent ce petit guide. Pour avoir les bons réflexes, avant et pendant le voyage, rester prudent et réussir vos vacances ! X
La rédaction

Prudence mag Directeur de la publication : Gérard Bonnet, AGF IART - 87, rue de Richelieu, 75113 Paris Cedex 02. Directeur de la rédaction : Bernard-Alain Hulot. Rédacteur en chef : Martine Baruch. Conseil éditorial : La Prévention Routière. Réalisation : publishing, 20 rue des Jardins, 92601 Asnières-sur-Seine. Tél. : 01 41 11 65 45. Ont participé à ce numéro : Delphine Boffy, Arlette Chabrol, Charles Courvoisier, Nathalie Pons, Stéphane Richarte, Anaïs Royau, Carole de Saër, Anaïs Viard, Véronique Vigoureux. Illustration : Christelle Mekdjian. Crédits photos : La Prévention Routière, Getty Images, Autoroutes Paris-Rhin-Rhône, D. R., X. Numéro ISSN : en cours.

www.agf.fr - www.preventionroutiere.asso.fr



La préparation du véhicule : indispensable avant le départ !

Pour votre voiture, la période des vacances ne sera pas de tout repos. Alors, pas question d'embarquer famille et bagages sans lui avoir, au préalable, fait faire un petit « check up ». Tour d'horizon des points essentiels pour votre sécurité...

1x Chez le garagiste

- Vidange et entretien périodique classique (voire contrôle technique si nécessaire).
- Vérification du système de freinage, y compris la qualité du liquide de freins (qui se dégrade au fil du temps). Rappel : des freins en mauvais état rallongent la distance de freinage et ce phénomène s'aggrave avec un véhicule très chargé.
- Examen des pneumatiques. C'est une priorité absolue : des pneus abîmés ou usés (profondeur des sculptures inférieure à 1,6 mm) perdent une grande partie de leur capacité de tenue de route et les risques d'aquaplaning augmentent dès qu'il pleut.
- Vérification et réglage des phares. C'est plus important qu'on ne l'imagine : un feu déréglé d'à peine 1 % vers le haut éblouit les autres usagers. S'il est déréglé d'1 % vers le bas, il vous fait perdre 30 m de visibilité. Quant aux ampoules, au bout de deux ans d'utilisation, elles ont perdu 50 % de leur efficacité ! Elles doivent toujours être changées par paire.

2x À faire vous-même

- Procédez à toutes ces vérifications au plus tard la veille : ça vous laissera un peu de temps pour les réparations éventuelles.
- Vérifiez clignotants, feux de stop, feux de recul et de détresse.
 - Faites fonctionner vos balais d'essuie-glace. S'ils laissent des traces, changez-les.
 - Nettoyez toutes les surfaces vitrées, rétroviseurs intérieurs et extérieurs ainsi que les optiques de phares.
 - Vérifiez les niveaux : huile, lave-glace, liquide de refroidissement.
 - Contrôlez la pression des pneus à froid en gonflant au niveau le plus élevé préconisé par le constructeur. Sur un long trajet et avec un véhicule chargé, un pneu sous-gonflé s'échauffe facilement et risque d'éclater. Et n'oubliez pas la roue de secours.
 - Chargez les bagages la veille. Disposez les plus lourds dans le fond du coffre.
 - Vous êtes très chargé ? Utilisez une remorque ou un caisson homologué fixé sur le toit. Jamais de bagage directement sur le toit ou attaché à la va-vite sur des barres.
 - Et aucun bagage sur la plage arrière. ✗

À emporter

- ✗ le manuel d'utilisation de la voiture
- ✗ une boîte d'ampoules et de fusibles de rechange
- ✗ une lampe de poche avec pile de rechange
- ✗ des chiffons propres pour essuyer vitres et optiques
- ✗ un ou deux triangles de pré-signalisation
- ✗ un ou deux gilets rétro-réfléchissant(s) (à garder dans l'habitacle)
- ✗ un extincteur bien arrimé et vérifié depuis moins d'un an
- ✗ une trousse de secours
- ✗ les numéros d'urgence, coordonnées de l'assistance dépannage, références, etc.
- ✗ un constat amiable

La ceinture de sécurité, un équipement très intelligent

1x Son principe.

Retenir l'occupant, en cas de coup de frein brutal ou de choc, pour qu'il n'aille pas heurter le volant, le pare-brise ou le siège avant s'il est à l'arrière. Et aussi pour lui éviter d'être éjecté en cas de tonneaux. Un phénomène auquel aucune force humaine ne peut résister : dans un choc, le poids d'un corps non retenu peut largement dépasser une tonne ! Aujourd'hui, une ceinture « trois points » peut retenir jusqu'à trois tonnes.

2x Les pré-tensionneurs :

des « détails » invisibles mais très performants. Pour que la ceinture soit le plus efficace possible,

Système de retenue assez sommaire au départ, la ceinture de sécurité est devenue un élément très performant. Zoom sur ce petit bijou de technologie moderne mis à notre disposition... et que nous aurions bien tort de négliger !

il faudrait qu'elle plaque fortement l'occupant sur son siège, comme un pilote de course sanglé dans son baquet. Mais c'est impossible dans un véhicule de tourisme : trop inconfortable et difficile à manipuler. La ceinture laisse donc un peu de souplesse, compensée par un système de pré-tension. En cas de choc, il déclenche instantanément la rétraction de la ceinture, laquelle va littéralement plaquer l'occupant sur son siège. L'énergie du choc est mieux dissipée et les risques de traumatismes s'en trouvent fortement limités.

3x Savoir bien l'utiliser.

Pour jouer pleinement son rôle, la ceinture doit être bien positionnée. La sangle basse passée sur le haut des cuisses et appuyée sur les os du bassin. La sangle haute sur l'épaule, pas trop près du cou (un réglage en hauteur permet de l'adapter à la taille de chacun). Évitez les vêtements encombrants et bannissez absolument tout objet — genre pince destinée à détendre la ceinture — qui entraverait ce bon positionnement. Pour les enfants de moins de 10 ans, la ceinture est obligatoirement associée à un siège homologué, adapté à leur morphologie. Un rappel enfin : l'airbag ne remplace pas la ceinture mais la complète. ✗



Le port de la ceinture, ou d'un dispositif de retenue adapté s'il s'agit d'un enfant de moins de 10 ans, est obligatoire à toutes les places. Qu'il soit à l'avant ou à l'arrière, un passager non attaché s'expose à une amende de 135 €. S'il a moins de 18 ans, c'est le conducteur qui doit payer. Et si ce dernier n'a pas sa ceinture, il risque, en plus de l'amende, un retrait de 3 points sur son permis.



Le temps du voyage

Et si prudence et plaisir allaient de pair...

Après une année entière passée à travailler, vous êtes sans doute, comme tout le monde, pressé d'arriver sur le lieu de votre séjour! Mais il ne faudrait pas que cette excitation perturbe la tranquillité du voyage. Aussi, n'appréhendez pas votre trajet comme une corvée, mais essayez plutôt d'en faire une belle entrée en matière de vos vacances. Pour commencer, ne vous

Pour rejoindre votre lieu de vacances, il va vous falloir rouler plusieurs centaines de kilomètres. Un trajet long que beaucoup redoutent. Pourtant, il peut tout à fait devenir un moment de plaisir à partager en famille. Question d'organisation et d'état d'esprit...

parcours. Par exemple, un pique-nique sur les bords d'une rivière ou la visite d'un village pittoresque. Votre voyage prendra une toute

s'endormir au volant! Inutile aussi de réveiller votre famille au milieu de la nuit: les jours de grands départs, les premiers embouteillages sur l'autoroute commencent à 4 h du matin... La bonne solution, c'est de prendre la route après les autres, après une bonne nuit de sommeil et un vrai petit déjeuner. Vous partirez en forme, calme et reposé.

× Les pauses, c'est pas du luxe!

Si vous êtes deux à pouvoir tenir le volant, relayez-vous. Cela vous évitera la fatigue d'une conduite au long cours. Mais ne vous dispensez pas des pauses pour autant. Elles sont in-dis-pen-sa-bles! Et pour tout le monde. D'abord pour le conducteur, qui a besoin de se détendre et de retrouver toute sa fraîcheur d'esprit, toute sa vigilance.

En roulant à 150 km/h au lieu des 130 km/h autorisés sur autoroute, vous ne gagnez pas plus de 6 min sur 100 km !

fixez pas d'heure pour l'arrivée... ou alors calculez très large. Et surtout, essayez d'éviter toute contrainte matérielle (des clés à récupérer dans une agence, etc.): le moindre contretemps entraînerait un état de stress, voire un comportement dangereux pour tenter de «rattraper le retard». Programmez une vraie halte-loisirs à mi-

autre allure. Pensez-y lorsque vous allez élaborer votre itinéraire, cartes en main.

× Partez en forme... et au bon moment

Partir le soir, après une journée de travail, sous prétexte que rouler la nuit c'est plus tranquille et qu'il fait plus frais? C'est une fausse bonne idée: il n'y a rien de tel pour



Des idées pour occuper les enfants

- × Chacun (hormis le conducteur qui ne doit pas participer aux jeux) propose sa chanson, sa devinette ou sa charade.
- × On lance des paris sur la marque ou la couleur de la prochaine voiture croisée, sur les moustaches ou le sexe du prochain conducteur.
- × On joue au premier qui identifie le département inscrit sur les plaques minéralogiques puis à qui sait le situer sur une carte de France, à qui trouve le nom de la préfecture, etc. Ou encore à celui qui reconnaît le pays, qui peut citer sa capitale, énumérer d'autres villes, dire plusieurs mots dans la langue de ce pays, etc.
- × À bannir: tous les jouets pointus (crayons, stylos) et coupants qui peuvent s'avérer dangereux en cas de choc.

Plus généralement, pour l'ensemble des passagers. Car tous, petits et grands, ont besoin de se dégourdir les jambes. Besoin de décharger un peu de l'énergie accumulée à rester confinés dans l'habitacle. Les experts conseillent une pause de 15 à 20 minutes une fois toutes les deux heures. Et, dans tous les cas, dès que la fatigue ou la tension commence à monter. Profitez-en également pour aérer la voiture, portes et fenêtres grandes ouvertes.

est de pouvoir se détendre, au calme. Et, surtout, de manger assez léger pour ne pas somnoler au volant une heure plus tard. Donc, pas de nourritures grasses ni de sucres, de type sandwich aux rillettes ou barre chocolatée. Quelques tranches de viande maigre ou des œufs durs, des tomates, des fruits et de l'eau vous caleront sans peser sur l'estomac, en vous laissant la tête claire. Côté boisson, pas d'alcool, bien entendu. De l'eau à volonté et, éventuellement,

Statistiquement, les 100 derniers kilomètres sont les plus dangereux

Vous verrez: après la pause, l'atmosphère à bord est beaucoup plus sereine.

× À midi, on reste léger!

La pause déjeuner doit être un moment privilégié du voyage. Petit resto sympa ou pique-nique dans une clairière, peu importe. L'essentiel

un peu de café. Quitte à en reprendre une petite tasse pendant les pauses de l'après-midi... Pour l'eau, gardez toujours une bouteille à bord pour prévenir la déshydratation des plus jeunes.

× Les bons réflexes

Vous savez compter jusqu'à deux? Tant mieux. Pour éviter

d'être surpris par un coup de frein de la voiture de devant, veillez à toujours garder une marge de sécurité. Sur l'autoroute, c'est facile: laissez au moins deux traits (le long de la bande d'urgence) entre votre voiture et celle qui vous précède. Sur les autres routes, prenez un repère (un pont, un bâtiment) et comptez 2 secondes entre l'instant où la voiture qui vous précède croise ce repère et l'instant où vous-même passez devant. Pendant le trajet, veillez à ce que vos enfants ne jouent pas avec l'ouverture des portes ou avec leur ceinture de sécurité. Pour qu'ils restent attachés sur leur siège pendant tout le

voyage, habituez-les dès le plus jeune âge. Faites-leur comprendre que ce n'est pas du tout négociable. Si tous vos passagers dorment, branchez la radio pour vous aider à rester bien éveillé: fuyez la musique forte et les «berceuses». Choisissez plutôt des émissions qui alternent informations et musique. Lors des pauses enfin, pensez à contrôler la fixation des barres de toit, l'arrimage des bagages ou des vélos... Une fois le moteur refroidi, jetez un coup d'œil sur les niveaux (lave-glaces, huile, liquide de refroidissement). Nettoyez le pare-brise et les optiques de phare qui se salissent vite. x



Vous voyagez avec votre chien (ou chat)

× Règle fondamentale: l'animal ne doit pas être laissé en liberté dans l'habitacle.

Il pourrait avoir des réactions imprévisibles

et, en cas d'accident, être blessé ou projeté sur les passagers.

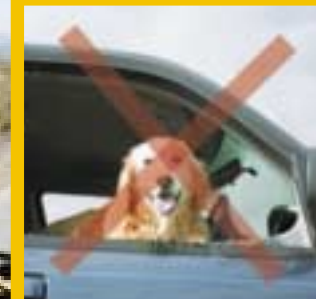
× Si c'est un chat, laissez-le dans son panier fermé, posé sur le plancher ou arrimé à la banquette.

× Si c'est un chien, tenez-le si possible en laisse au pied des passagers arrière.

Ou, mieux, si vous avez un break, dans le coffre, derrière un filet ou

une grille de protection. Il existe aussi des harnais qui permettent de bien sangler l'animal sur la banquette arrière.

× Lors des arrêts, surtout par forte chaleur, ne le laissez pas dans la voiture, ce serait mortel. Faites-le sortir pour qu'il boive et se détende, mais tenu en laisse (même un chat): il risque de s'enfuir, effrayé par les bruits des voitures et les lieux inconnus.



Attention! Il ne faut jamais laisser un animal en liberté dans l'habitacle.

Trois questions à...



Dr Charles Mercier-Guyon, secrétaire du Conseil médical de La Prévention Routière.

Quelles sont les principales causes des baisses de vigilance au volant?

La première, c'est la fatigue par manque de sommeil. Mais il y a aussi les moments d'hypovigilance liés à la digestion ou à la prise de substances sédatives: alcool, médicaments, drogues. Enfin, la baisse de vigilance peut être

due à une distraction, un appel téléphonique, un souci ou tout autre problème qui va détourner l'attention du conducteur de la route.

Comment repérer les signes avant-coureurs de la fatigue? Des paupières lourdes qui ne demandent qu'à se fermer, une tension douloureuse dans la nuque, des bâillements, mais aussi tous les petits signes d'inattention. Il faut alors faire une pause sans attendre.

Quelle est la bonne prévention face à ces risques?

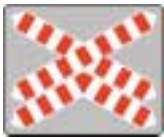
Partir reposé! Si on part très tôt le matin, se coucher tôt la veille au soir et faire une très bonne nuit le jour précédent. Il faut donc s'organiser, planifier. Et puis, avant et durant le trajet, éviter de manger sucré et lourd. Boire beaucoup d'eau aussi: la déshydratation est un facteur d'hypovigilance. Enfin, éviter de compter sur les «trucs» miracles, comme par exemple le café: il ne fait d'effet que 5 à 6 heures plus tard!

À retenir

- × Respectez les distances de sécurité. 2 secondes, c'est l'espace-temps minimal entre deux véhicules: une pour réagir, une (au moins) pour s'arrêter et plus s'il pleut ou sur un mauvais revêtement.
- × Reposez-vous, aérez-vous, au moins toutes les 2 heures et durant 20 minutes minimum.
- × Mangez sainement et pensez à boire de l'eau régulièrement.

Reconnaissez-vous ces panneaux de signalisation?

Il existe aujourd’hui près de 600 panneaux de signalisation routière. Êtes-vous certain de tous les connaître parfaitement? Ce petit test, à faire en famille, vous permettra de mettre votre mémoire à l’épreuve... ou de réviser gentiment votre code.



- 1X une route barrée
- 2X une voie sans issue
- 3X un passage à niveau

Réponse 3 : ce panneau signale un passage à niveau à plusieurs voies sans barrière et sans signalisation automatique.

- 1X une exploitation agricole
- 2X attention, passage d’animaux domestiques
- 3X un parc national



Réponse 2 : Attention danger ! Des animaux domestiques peuvent traverser la chaussée.



- 1X il est interdit de doubler
- 2X fin du caractère prioritaire d’une route
- 3X vous devez désactiver vos feux de détresse

Réponse 2 : vous êtes sur une route prioritaire. Elle ne l’est plus... et vous non plus.

- 1X vent à 110 km/h
- 2X rappel des limitations de vitesse
- 3X nouvelle autoroute à 130 km

Réponse 2 : ce panneau rappelle les limitations de vitesse sur autoroute par temps sec et par temps de pluie.



- 1X vous devez passer sans vous arrêter
- 2X stationnement gratuit
- 3X circulation interdite

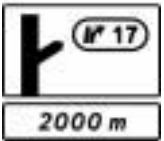


Réponse 3 : pas la peine d’insister. La circulation est interdite à tout véhicule et cela, dans les deux sens !



- 1X voie obligatoire pour les vélos
- 2X obligation de rouler exclusivement en VTT
- 3X location de vélos à proximité

Réponse 1 : si vous êtes à bicyclette, réjouissez-vous : ce panneau vous indique que la piste — ou la bande cyclable — vous est réservée. Vous êtes obligé de l’emprunter.



- 1X le numéro de la prochaine nationale
- 2X à 2 km, il y a une borne pour appeler le 17
- 3X prochaine sortie à 2 km

Réponse 3 : ce panneau vous avertit qu’à 2 km vous allez rencontrer la sortie n° 17.



- 1X réserve naturelle
- 2X éolienne à proximité
- 3X tortue sur la bande d’arrêt d’urgence

Réponse 1 : ce panneau vous indique que vous passez à proximité d’une réserve naturelle.



- 1X parking pour handicapés
- 2X voie de détresse
- 3X voie sans issue

Réponse 2 : on rencontre généralement ce panneau dans les descentes longues et très inclinées : il indique l’existence et la position d’une voie de détresse pour les véhicules qui auraient des problèmes de freins, par exemple.

X Ce panneau vous a coupé le sifflet? Normal : il n’est pas français mais suisse. Alors, si vous n’êtes pas un familier de la Confédération helvétique, vous avez toutes les excuses pour ne pas connaître sa signification. Il annonce une route de montagne avec présence de cars postaux ! Vous l’aviez deviné?



Le jeu des 7 erreurs

Regarde bien cette scène : elle représente une famille sur la route des vacances. Mais une famille très étourdie qui a oublié les règles élémentaires de sécurité. Essaie de repérer ses erreurs. Il y en a 7...



Réponses :

- 1X Le conducteur tient un téléphone dans la main. C’est interdit. Il risque son permis et une contravention de 35 € ! C’est surtout dangereux : au volant, mieux vaut ne pas téléphoner du tout même avec un kit mains libres — pour rester concentré sur la route.
- 2X L’enfant installé sur le siège passager avant est bien trop jeune pour voyager à cette place. Ce n’est qu’à partir de 10 ans qu’on est autorisé à s’asseoir à l’avant... (les bébés y sont également installés dans un dispositif de retenue (siège bébé) sur la banquette arrière. 4X Le chien est assis sur la banquette arrière, sans attache ! Il devrait être placé dos à la route et à condition que l’Airbag ne se déclenche pas sur son dos ! C’est dangereux !
- 5X Le pneu avant droit est mal gonflé. C’est dangereux : il risque de s’échauffer et d’exploser.
- 6X Le vélo, à l’arrière, est mal accroché. Il risque de se détacher et de provoquer un accident.
- 7X Il y a un objet sur la plage avant : c’est dangereux car en cas de coup de frein ou de tonneaux, il risque de blesser gravement l’un des passagers. Sa place est avec les bagages : dans le coffre.



Notre fils de 7 ans sait faire du vélo dans la cour de notre maison, mais est-il vraiment capable de nous accompagner sur la route ?

S'il a acquis suffisamment de maîtrise et d'autonomie, pas de problème. Pour vous en assurer, observez son comportement sur un espace protégé : sait-il freiner sans les pieds ? Peut-il maintenir sa trajectoire en roulant lentement ? Tendre le bras (droit et gauche) pour indiquer un changement de direction sans perdre l'équilibre ni dévier ? Jeter un coup d'œil vers l'arrière tout en roulant droit ?

Vélo

Randonnée en famille



Comment vérifier qu'il connaît les règles de sécurité ?

Pour ses premières sorties sur route, choisissez de petits parcours sur voies tranquilles. Cela vous permettra de voir s'il a bien compris les règles de base et qu'il les respecte : savoir tenir sa droite, s'arrêter aux croisements, ne pas traverser une voie ou changer de direction sans regarder ou sans prévenir, etc. Vous pourrez vérifier aussi s'il sait repérer les dangers potentiels (une voiture qui débouche subitement, etc.) et les prévenir. Lorsqu'il aura compris tout ça, vous pourrez partir plus loin. C'est avec vous, peu à peu, que votre fils fera son éducation routière.



Comment rouler en sécurité avec les enfants ?

La règle est simple : on se met en file indienne à droite, le plus expérimenté (un des deux parents) à l'arrière et légèrement décalé sur la gauche. Il garde ainsi un œil vigilant sur le groupe et le protège en l'avertissant des dangers venant de l'arrière. Son vélo est idéalement équipé d'un « écarteur de danger » qui obligera les voitures à garder une bonne distance lors du dépassement.* La deuxième personne expérimentée (l'autre parent ou adulte, ou le cas échéant l'ainé des enfants) est en première place. Il ouvre la voie et maintient le rythme, basé sur le plus lent du groupe. Les enfants restent entre les deux, l'un derrière l'autre, espacés de 2 ou 3 m.



Quels sont les équipements indispensables à prévoir ?

Côté vélo, c'est simple : la plupart des équipements de sécurité sont obligatoires. Vous devez avoir des freins avant et arrière en bon état, des pneus correctement gonflés (usés, ils tiennent moins bien la route), un éclairage complet (feu jaune ou blanc à l'avant, rouge à l'arrière) et en état de marche, des dispositifs rétro-réfléchissants ou

catadioptres propres et au complet (blanc à l'avant, rouge à l'arrière, orange sur les roues et les pédales) et un avertisseur sonore à 50 m au moins. Vous pouvez aussi installer un « écarteur de danger » à gauche de la roue arrière. Ce n'est pas obligatoire mais recommandé pour inciter les voitures à garder leur distance lors d'un dépassement.*



Mais que faire si, étant avec deux enfants, l'un d'eux fait une « échappée » ?

Avant la promenade, posez des conditions très strictes : ils doivent rouler tranquillement et attendre impérieusement l'adulte qui « ferme le rang ». Pas question, par exemple, d'en laisser un vous distancer et risquer de traverser seul une voie ou tourner seul à gauche !



N'étant pas motorisés, peut-on s'affranchir de certaines règles ? Par exemple, rouler sur les trottoirs ?

Non, les vélos y sont interdits, excepté pour les enfants de moins de 8 ans. Plus généralement, les règles du code de la route s'appliquent aux cyclistes comme à tous les usagers. Vous devez donc respecter les feux rouges, les sens interdits, les stops, etc. Et s'il y a une piste ou une bande cyclable sur votre trajet, vous êtes obligé de l'emprunter.

*Sur route, les automobilistes sont tenus de garder une distance minimale lorsqu'ils vous dépassent : 1,50 m (seulement 1 m en ville).



Les conseils de La Prévention Routière

Le bon équipement

Règle n°1 : on se rend visible des autres usagers.

- ✗ **Vêtements de couleur claire ou vive pour être repéré de loin.**
- ✗ **Par temps gris ou sombre : gilet ou baudrier muni de bandes rétro-réfléchissantes.**
- ✗ **Bannissez tout vêtement ample qui pourrait se prendre dans les rayons des roues.**

Règle n° 2 : on se protège en cas de chute, car même à faible vitesse, on peut se faire très mal !

- ✗ **Le casque, homologué, à la bonne taille et muni de dispositifs rétro-réfléchissants à l'avant et à l'arrière.**

Il doit être bouclé, la jugulaire attachée correctement.

- ✗ **Les gants, y compris en été (mitaines) : les mains sont généralement les premières touchées en cas de chute, même à l'arrêt...**
- ✗ **Si possible, évitez les shorts et les bermudas qui exposent les jambes en cas de chute, de même on évitera les bras nus... même par temps chaud.**



Vacances en Europe

Les routes aussi peuvent vous dépayser !



Cet été, vous avez envie d'aller voir ailleurs. Envie de dépaysement, d'entendre parler une autre langue, de manger autrement. Mais n'oubliez pas : de l'autre côté de la frontière, les mœurs routières sont parfois différentes des nôtres. Voici quelques-unes d'entre elles...

B **En Belgique,** vous devrez lever le pied : c'est 120 km/h maximum sur autoroute. En ville, attention, la plupart des sens interdits ne concernent pas les cyclistes et gare au stationnement : il vous faudra un disque pour les zones bleues, beaucoup plus fréquentes qu'en France...

CH **En Suisse,** la précision n'est décidément pas un vain mot. Sachez que les contrôles radars sont fréquents, la tolérance des forces de l'ordre quasi nulle et les sanctions sévères ! La règle, c'est la règle... En l'occurrence, 80 km/h sur route, 100 km/h sur

les voies express et 120 km/h sur autoroute. En ville, arrêtez-vous aux feux clignotants alternatifs et ayez un disque de stationnement.

I **En Italie,** vous ne devriez pas être dérouté par les feux de jour obligatoires sur autoroutes et voies rapides... mais plus par les deux lignes blanches continues qui, sur route, indiquent l'interdiction de franchissement. Ou encore par le croisement « à l'indonésienne » aux carrefours, lorsque deux véhicules venant en sens inverse et voulant tourner à gauche se croisent sans se contourner. Le gilet rétro-réfléchissant est obligatoire.



Pour en savoir plus

✕ Consultez le site de La Prévention Routière : il dresse une fiche détaillée des douze destinations les plus prisées des Français (Allemagne, Autriche, Belgique, Croatie, Espagne, Royaume-Uni, Irlande, Italie, Pays-Bas, Pologne, Portugal et Suisse), donnant règles et pratiques de conduite, conseils, informations diverses : www.preventionroutiere.asso.fr

E **En Espagne,** depuis que la sécurité routière est devenue un enjeu national, les vitesses sont strictement limitées à 100 km/h sur voie express et 120 km/h sur autoroute (avec une tolérance de 20 km/h au moment des dépassements). Et il est interdit de téléphoner en roulant, même avec un kit mains libres (idem pour le walkman) ! Attention, également, à vos équipements : il faudra vous munir d'un gilet (dans l'habitacle) et de deux triangles de signalisation avant de franchir la frontière.

P **Au Portugal,** deux choses à retenir : la limitation à 120 km/h sur autoroute et le fait que les véhicules à moteur ont la priorité sur tous les cycles et véhicules à traction animale. Ne l'oubliez pas si vous êtes à vélo (ou en roulotte !)

GB **Mais, bien sûr, c'est au Royaume-Uni** que vous serez le plus dépaycé. Vous allez devoir conduire à gauche, avec des règles de priorité bien souvent inversées, prendre les giratoires par la gauche (avec, cette fois, priorité à droite) et, cerise sur le gâteau, convertir les miles en kilomètres ! 30 miles/h en ville, c'est 48 km/h. Sur route, c'est 50 miles/h, soit 83 km/h ou 60 miles/h pour les voies express, soit 97 km/h. Et sur autoroute, 70 miles/h soit 112 km/h. Bref, ce ne sera pas le moment de profiter de la tolérance de l'alcoolémie à 0,8 g/l : mieux vaudra garder toute votre lucidité pour la route !



Les conseils d'AGF

Avant de partir...

✕ Pensez au permis de conduire international : rédigé en neuf langues, il peut, si vous êtes arrêté, vous éviter de pénibles heures d'attente. Les policiers pourront s'assurer sur le champ que vos papiers sont en règle.

✕ Votre contrat d'assurance auto est valable dans tous les pays européens. Mais n'oubliez pas votre carte verte : même si elle n'est pas demandée à la frontière, elle est en revanche indispensable car elle prouve que vous êtes bien assuré !

✕ Notez le numéro d'urgence valable dans toute l'Europe : le 112.

Pour en savoir plus : www.agf.fr



AGF, acteur de la sécurité au volant



La Sécurité Routière*,
c'est l'affaire
de tous !

* Voiture à l'arrêt

AGF s'engage dans des actions visant à sensibiliser les conducteurs sur :

- les risques de la route,
- le bon entretien de leur véhicule.



Membre d'Allianz Group

www.agf.fr

FAIRE FACE AVEC VOUS